



CAI
HW
-Z398




3 1761 11556551 7



Taking Care of Ourselves, Our Families and Our Communities

*Responding to the Stress of
Terrorism and Armed Conflicts*

Canada



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

Taking Care of Ourselves, Our Families and Our Communities

Terrorist attacks, acts of war, and sudden violent events such as disasters challenge our coping skills, even if we only witness them on television. If they touch our lives more closely (for example, if they occur near where we live, or affect people we know) they can cause a lot of distress, fear and anxiety. We worry about our own safety, the safety of our loved ones and our community.

Events of this kind can also stir up memories and feelings about violent or painful events that we may have experienced in the past: the death of a family member or friend in an accident; a serious illness or injury; the loss of a job; family violence or sexual assault. And of course, the stress of a large-scale disaster can make any stressful circumstances we are currently facing more difficult to handle.

It is important is to be aware that stressful feelings are normal when our lives are touched by violent acts, and that there are steps we can take to feel better.

Things to Keep in Mind

It is important for you as a parent, caregiver, teacher, or community leader to know that:

- People of all ages are strong and resilient, and most recover within a short period of time.
- You have knowledge and experience that can help your family and your community cope with the stresses triggered by violent events.
- Reassuring people about their safety and explaining what measures are being taken to protect them is an important step in helping them cope.
- Parents', caregivers' and community leaders' own responses to an event strongly influence children's and community members' ability to recover.

- The basic information provided below will help you help others.

Feelings and Reactions to Violent Events

In the wake of violent events such as a terrorist attack, a disaster or other stressful event, our reactions can:

Affect us physically: For example, we may have headaches, back pain, stomach aches, diarrhea, problems with sleeping, tightness in neck and shoulders, low energy or general tiredness, loss of appetite or tendency to eat more "comfort foods" or use more alcohol, drugs and tobacco.

Affect us emotionally: For example, we may feel sad, angry, guilty, helpless, numb, confused, discouraged, worried and anxious about the future, and afraid that a similar event may reoccur. Feelings can come and go like the tides, building up then fading away, only to come back and fade away again. They can also come out of the blue when we least expect it.

Affect our thinking: For example, it may be hard to concentrate, to stop thinking about the events, hard to remember day-to-day things. Memories of other sad or difficult events from the past may surface. Thoughts, like feelings, can also come out of the blue, while reading, talking, having a meeting, driving, etc.

Affect our sense of safety: For example, we may find it hard to leave home or loved ones; we may tend to overprotect our children; or, we may be nervous about travelling by plane.

These reactions are normal in situations of stress

Most of us have had some of these reactions. Some of us may feel them more strongly or more often than others, but it is reassuring to know

that these are common reactions when people experience a very stressful event. In other words, you are not alone.

Stressful events, even major crises, are part of life. In most cases, our life experience has given us the strengths and skills we need to gradually work through our feelings and reactions. Friends and family can help. Here are some healthy ways of looking after both ourselves and one another:

Taking care of ourselves

- Take breaks from the media reports and from thinking and talking about the events.
- Take time to relax and exercise. This will help decrease stress and tension and help you be more alert, sleep and eat better, and get back on track.
- Talk with friends, relatives, co-workers, teachers or leaders of your faith community. Talk about your thoughts, feelings and reactions. Comfort one another. Talking with others can make you feel less alone and help you sort out reactions to the events. Remember to talk about the normal issues and pleasures of your life as well - don't let disaster take over every conversation.
- Some may be quite affected by these events, others less. Patience and understanding with one another are two of the best ways to help.
- Be careful about making major decisions if you are very upset. Give yourself a chance to think it over.
- Get back to your daily routine. Do things you enjoy to help restore a sense of safety and control.
- Watch what you eat. Eat healthy foods. (For ideas, see Canada's Food Guide, <http://www.hc-sc.gc.ca/nutrition/>.)
- Be physically active, doing something you enjoy. (For ideas, see Canada's Physical Activity Guide, www.paguide.com or call 1-888-334-9769.)

- Don't use alcohol or drugs to numb your feelings. This can set up an unhealthy pattern and can lead to more serious problems down the road.
- Get a good night's sleep.

Taking care of our families

- Reassure family members who may be worried about their safety and about the future.
- Take time to talk about the events.
- Everybody needs to be heard and understood.
- Relax together. For example, go to a movie or for a meal. Go bowling. Remember, taking time out is not a cop-out.
- Visit with relatives and friends.

Taking care of children and teenagers

Children and teenagers will need our help. Other pamphlets in this series: "**Helping Your Child Cope**" and "**Helping Your Teens Cope**" offer some helpful hints on what to expect and what to do for children and youth.

Taking care of older relatives

Today's seniors are an independent, resourceful group who have weathered many storms. Terrorist incidents and news about war may trigger memories of previous painful experiences. Some may be concerned about their safety and about the future. Others may feel sad, confused and disorganized for a while. Coping may be more difficult for seniors suffering from depression, thinking and memory problems, those living alone or those with few social supports.

You can help by:

- Visiting older people: parents, friends, relatives, neighbours.
- Talking with them about their thoughts, feelings and reactions.

- Including them in social and recreational activities.
- Reassuring them that you are available should they want to talk or need help.

Taking Care of Our Communities

- Take part in information meetings about the events.
- Attend memorials, candlelight vigils.
- Attend inter-religious events.
- Don't let racism poison your community. When people are afraid or angry, they often want to blame and punish someone.

Some things you can do to help fight racism:

- Reflect on your own feelings and attitudes. Make sure that none of your words or actions give the impression that you approve of racism.
- Show your children and adolescents through your words and actions that racism is not okay, and that having people from different backgrounds and religions in a community enriches it.
- Confront racism in a way that promotes acceptance and understanding in your community. For information and ideas, see the Multiculturalism program at the Department of Canadian Heritage: www.pch.gc.ca/multi/.
- Help any group you are part of to be fair, accepting and understanding.

Delayed Reactions

Some of us react strongly at the time stressful events happen. Others react later, after a few days or even a few weeks. Delayed reactions can be confusing. Remember, not everyone reacts the same way. Following the tips on self-care given above will help you deal with delayed reactions.

Community Resources to Call on for Help

If you have tried these suggestions and you still feel overwhelmed and unable to cope, it may be time to speak to a health professional such as a psychologist, family doctor, psychiatrist, social worker or nurse.

Other Booklets in This Series

**Responding to the Stress of Terrorism and
Armed Conflicts: Helping Your Child Cope**

**Responding to the Stress of Terrorism and
Armed Conflicts: Helping Your Teens Cope**

**Responding to the Stress of Terrorism and
Armed Conflicts: Self-Care for Caregivers**

Acknowledgments

This pamphlet was developed following the September 11, 2001 terrorist attacks on the United States, using information from Health Canada together with input from a network of professional and voluntary associations concerned about mental health and the stress arising from terrorism and armed conflict.

Network Members

- Canadian Association of Occupational Therapists
- Canadian Association of Social Workers
- Canadian Healthcare Association
- Canadian Medical Association
- Canadian Mental Health Association
- Canadian Nurses Association
- Canadian Paediatric Society
- Canadian Pharmacists Association
- Canadian Psychiatric Association
- Canadian Psychological Association
- Canadian Public Health Association
- College of Family Physicians of Canada
- Health Canada

Name: _____

Phone:

This pamphlet has been revised and published by the Mental Health Promotion Unit in collaboration with the Office of Emergency Services, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 1B4. It can be reproduced freely for non-profit educational purposes or as part of a public awareness initiative, provided that full acknowledgment of the source is made.

Également disponible en français sous le titre :
Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment prendre soin de soi, de sa famille et de sa communauté.

This document can be made available in alternative formats for persons with visual impairment, upon request.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2002
Cat. No. H39-604/2002-1
ISBN 0-662-66406-X

Ressources d'aide dans votre localité

Écrivez les noms et numéros de téléphone des ressources et des programmes offerts dans votre localité (y compris vos amis et parents avec qui vous pouvez parler).

Nom :

Téléphone :

Ce dépliant a été révisé et publié par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 1B4. Il peut être reproduit sans frais à des fins éducatives à but non lucratif ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité.

Also available in English under the title:

*Responding to the Stress of Terrorism and
Armed Conflicts: Taking Care of Ourselves,
Our Families and Our Communities*

Ce document peut être rendu disponible en d'autres formats sur demande, pour les personnes ayant des troubles de la vue.

Autres dépliants de cette série :

Le stress provoqué par le terrorisme et les
conflits armés : comment aider vos enfants

Le stress provoqué par le terrorisme et les
conflits armés : comment aider votre adolescent

Le stress provoqué par le terrorisme et les
conflits armés : comment prendre soin de soi
comme intervenant

Remerciements

Ce dépliant a été préparé à la suite des attentats
du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de
renseignements de Santé Canada et de la
participation d'un réseau d'associations
professionnelles et bénévoles se souciant de la
santé mentale et du stress à la suite d'actes de
terrorisme et de conflits armés.

Membres du réseau

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et
travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du
Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Santé Canada

- Ne laissez pas le racisme empoisonner votre collectivité. Lorsque les gens ont peur et sont fatigués, ils veulent souvent blâmer quelqu'un.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour lutter contre le racisme :

- Réfléchissez à vos émotions et à vos attitudes. Faites en sorte qu'aucun de vos propos ou geste donne l'impression que vous approuvez le racisme.
- Montrez à vos enfants et à vos adolescents en paroles et en actes que le racisme est mal et qu'une collectivité s'enrichit en étant composée de gens de différentes cultures et religions.
- Confrontez le racisme de façon à promouvoir la tolérance et la compréhension dans votre collectivité. Pour plus de renseignements et d'idées, visitez le site du Programme du multiculturalisme de Patrimoine canadien à l'adresse suivante : www.pch.gc.ca/multi/
- Aidez tout groupe dont vous êtes membres à être équitable, tolérant et compréhensif.

Réactions de stress après l'événement

Certains d'entre nous réagissent fortement au moment d'un événement stressant. D'autres réagissent plus tard, après quelques jours ou quelques semaines. Une réaction après coup peut être surprenante. Souvenez-vous que tous ne réagissent pas de la même façon. Les conseils précédents vous aideront à gérer vos réactions.

Aide professionnelle

Si, après avoir essayé les suggestions de ce dépliant vous sentez toujours dépassé émotionnellement et que vous croyez ne pas pouvoir faire face à votre situation, il est peut-être temps de parler à un professionnel de la santé comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, une infirmière ou un psychiatre.

Prendre soin des enfants et des adolescents

Les enfants et les adolescents auront besoin de votre aide. Les autres déplorants de cette série (Comment aider vos enfants et Comment aider votre adolescent) contiennent des conseils utiles sur ce à quoi il faut s'attendre et ce qu'il faut faire pour les enfants et les adolescents.

Prendre soin des personnes âgées

Les personnes âgées sont autonomes et débrouillardes et ils en ont vu d'autres. Les actes de terrorisme et les conflits armés peuvent cependant déclencher des souvenirs et d'autres expériences douloureuses. Elles pourraient être inquiètes de leur sécurité et de leur avenir. D'autres peuvent se sentir tristes et désorganisées pendant un certain temps. Les personnes âgées souffrant de dépression, de troubles cognitifs et de la mémoire, les personnes vivant seules et celles ayant peu de soutien social peuvent avoir des difficultés particulières.

Pour les aider :

- Visitez les personnes âgées, les parents, les amis, la parenté, les voisins.
- Parlez-leur de vos pensées, de vos émotions et de vos réactions.
- Faites les participer à vos activités sociales et récréatives.
- Assurez-les que vous êtes à leur disposition s'ils ont besoin de parler ou s'ils ont besoin d'aide.

Prendre soin de sa collectivité

- Participez aux rencontres d'information à propos des événements.
- Assistez aux cérémonies du souvenir et aux vigiles.
- Assistez aux cérémonies œcuméniques.

Réconfortez-vous mutuellement. En parlant avec d'autres, vous vous sentirez moins seuls et cela vous permettra de faire le point quant à vos réactions. N'oubliez pas de parler aussi des problèmes quotidiens et des plaisirs de la vie, ne laissez pas la catastrophe dominer chaque conversation.

- Certaines personnes pourraient se sentir plus touchées par les événements et d'autres moins. Soyez patients et compréhensifs les uns envers les autres, ce sont deux des meilleures façons d'aider.
- Soyez prudents si vous avez des décisions importantes à prendre lorsque vous êtes bouleversés. Donnez-vous la chance de réfléchir.
- Reprenez votre routine. Faites des choses qui vous plaisent pour rétablir un climat de sécurité et de contrôle.
- Faites attention à votre alimentation, Mangez des aliments sains.

(Consulter le Guide alimentaire canadien, <http://www.hc.sc.gc.ca/nutrition>.)

- Soyez actifs physiquement, en faisant des activités qui vous plaisent. (Consultez le Guide d'activité physique, www.guidemap.com, ou composer le 1-888-334-9769.)
- N'engourdissez pas vos émotions par l'alcool, les médicaments ou la drogue. Vous pourriez commencer une habitude malsaine qui vous causerait des problèmes plus graves à l'avenir.

- Dormez bien.

Prendre soin de sa famille

- Rassurez les membres de votre famille qui s'inquiètent de leur sécurité et de l'avenir.
- Prenez le temps de discuter des événements.
- Tous ont besoin d'être entendus et compris.
- Relaxe ensemble. Par exemple, allez voir un film ou sortez au restaurant. Allez jouer aux quilles. Vous savez, se changer les idées, ce n'est pas une façon de s'évader.
- Visitez des parents et des amis.

façon inattendue pendant que nous lisons, discutons, participons à une réunion, conduisons la voiture, etc.

Affecter notre sentiment de sécurité :

Par exemple, nous pouvons trouver difficile de partir de la maison ou de quitter des êtres chers, nous pouvons avoir tendance à surprotéger nos enfants ou nous pouvons craindre de voyager en avion.

Ces réactions sont normales dans des situations de stress

La plupart d'entre nous avons probablement vécu semblables réactions. Certains d'entre nous peuvent les avoir ressenties de façon plus aiguë ou plus souvent que d'autres, mais il est rassurant de penser qu'il s'agit de réactions normales lorsque des gens vivent un événement stressant. En d'autres mots, vous n'êtes pas seuls.

Les situations stressantes et les crises importantes font partie de la vie. Dans la plupart des cas, notre expérience nous procure le courage et les habiletés pour graduellement gérer nos émotions et nos réactions. Nos amis et notre famille peuvent nous aider. Voici quelques façons saines de prendre soin de soi-même et des autres :

Prendre soin de soi-même

- Prenez des pauses des informations sur les événements et de parler de ceux-ci.
- Prenez le temps de vous reposer et de faire de l'exercice afin de vous aider à maîtriser le stress et à réduire la tension, à être plus alertes, à bien dormir, à mieux manger, et à vous remettre sur pied.
- Parlez avec des amis, des parents, des collègues, des enseignants et des dirigeants de votre communauté. Parlez de vos pensées, de vos émotions et de vos réactions.

se rassurer quant à notre sécurité et de connaître les mesures de protection qui sont

prises.

- Les réactions des personnes significatives

influencent fortement la capacité des enfants,

de la famille, des proches et de la communauté

à se rétablir.

- Les renseignements que contient cette

publication vous aideront à vous aider vous-

même et à aider les autres.

Émotions et réactions face aux situations violentes

Une situation violente comme un attentat

terroriste, une catastrophe naturelle ou un autre

événement stressant, peut :

Nous affecter physiquement : Par exemple, nous

pouvons avoir des maux de tête, des douleurs

au dos, des maux d'estomac, de la diarrhée,

des difficultés à dormir, des courbatures dans

le cou et les épaules, un manque d'énergie et

une fatigue générale. Nous pouvons perdre

l'appétit ou avoir tendance à manger davantage

de « gâteries », ou encore consommer plus

d'alcool, de drogues et de tabac que d'habitude.

Nous affecter émotionnellement : Par exemple,

nous pouvons nous sentir tristes, colériques,

culpables, impuissants, insensibles, confus,

découragés, inquiets et anxieux quant à l'avenir,

et craintifs qu'une situation semblable se

reproduise. Ces émotions peuvent aller et venir

par vagues, atteindre un sommet puis disparaître,

pour revenir et repartir à nouveau. Elles peuvent

aussi se manifester subitement et de façon

inattendue.

Affecter notre façon de raisonner : Par exemple,

il peut être difficile de se concentrer, de cesser

de penser aux événements et de garder une

routine. Des souvenirs ou des situations tristes

ou difficiles du passé peuvent refaire surface.

Des pensées et des émotions peuvent surgir de

- Peu importe leur âge, les gens sont courageux et résistants et la plupart d'entre eux se remettent sur pied en peu de temps.
- Vous avez les aptitudes pour aider votre famille et votre collectivité à faire face au stress provoqué par des situations violentes.
- L'une des actions importantes pour s'aider et aider les gens à faire face à la situation est de

Il est important que vous sachiez que :

Ce qu'il faut garder à l'esprit

Il est important de comprendre qu'il est normal que nous ressentions du stress lorsque nos vies sont touchées par un acte de violence et qu'il existe des façons d'améliorer son bien-être.

De tels événements peuvent aussi réveiller des souvenirs et des émotions reliés à des situations violentes et douloureuses que nous avons connues par le passé : le décès accidentel d'un parent ou d'un ami, une maladie ou une blessure grave, la perte d'un emploi, la violence familiale ou l'agression sexuelle. Bien entendu, les événements stressants peuvent augmenter les difficultés à gérer une situation déjà difficile qui existait au moment de la catastrophe.

Les attentats terroristes, les conflits armés et les catastrophes naturelles mettent à l'épreuve notre capacité de faire face à des situations difficiles, même si nous n'en sommes témoins qu'à la télévision. Si ces événements nous affectent plus directement (par exemple, s'ils se produisent près d'où nous habitons ou touchent des gens que nous connaissons), ils peuvent provoquer beaucoup de détresse, de crainte et d'anxiété. Nous nous inquiétons de notre propre sécurité, de celle de nos proches et de notre collectivité.

Comment prendre soin de soi, de sa famille et de sa communauté

Comment prendre soin de soi, de sa famille et de sa communauté

*Le stress provoqué par le
terrorisme et les conflits armés :*

